

## VOCABULARY · EPISODE 20

# The Need to Stop Is More Important Than Your Need to Run

Key words &amp; expressions · English + ■■■■■■

Your English Toolbox

1

## to burn out

دای ز راک زانتخوس ندوسرف

DEF

to become physically and emotionally exhausted from sustained overwork or stress

*Burnout is different from being tired — it is a deep exhaustion where motivation disappears. Common in language learners who study too intensely without breaks.*

هتسویپ سرتسا ای دح زا شیب راک زاندش هتسخ یساح و یمسج رظن زا  
دوشلم دیدپان هزیگنان آرد هک تساقیمع یگتسخ کی تسا توافتم یگتسخ اب یگدوسرف

***She burned out after six months of studying English for five hours a day.***

شش زادعب .

دش هدوسرف یسیلگنا زور رد تعاس چنپ دعالطم هام

***Prevent burnout by keeping your daily study short, consistent, and enjoyable.***

اب . . .

نکی ریگولج یگدوسرف زاتاهنازور دعالطم نتشاد هگن شخباتنل و موادم ،هاتوک

2

## to take a step back

نتفرگ هلصاف نتفر بقع مدق کی

DEF

to pause and create mental distance from a situation in order to see it more clearly

*Take a step back is a metacognitive move — you stop being inside the problem and observe it from the outside. Essential for language learners who lose perspective after a difficult week.*

ینیبب رتاضاوار نآ ات نتفرگ تیعیقوم کی زاینهذ هلصاف و ندرک تکم  
ینی کلیم دهاشم ار نآ نوریب زا و یتسین لکشم لخاد رگید تسای تخانشارف تکرح کی

***When you feel stuck, take a step back — you have probably made more progress than you think.***

ورب بقع مدق کی یدرک ریگی تقو .

***She took a step back from her intense study schedule and realised she needed more fun in her learning.***

هلصاف شاده درشف یتاعلاطم همانرب زا .

تفرگ

3

## to pace yourself

ندرک می‌ظننت تدوخت ابر ندرک می‌ظننت ارتت عرس

DEF

to control the speed and effort you put into something over time so you do not exhaust yourself

*Pace yourself is advice from endurance sports — the runner who goes fastest at the start often finishes last. In language learning, pacing is choosing to be consistent rather than explosive.*

ینکن هتسخ ارتدوخت ابراذنگلیم یزیچ هب نامزلوط رد هک یشالت و تعرس ندرک لرتنک  
دسرلم رخآ بلغا تسا نیرتاعی رس ادتبا رد هک یاهدنود تسا یتماقتسا یاهش زرو زا یاهصوت

**Pace yourself — learning a little every day beats studying for six hours on Sunday.**

تسا هب نشکی عمل اطم تعاس شش زا رتهب زور ره یمک یریگدای نک می‌ظننت ارتت عرس

**The fastest learners pace themselves well; they never study until exhaustion.**

می‌ظننت بوخ ارتناشت عرس انوم آنابز نیرتاعی رس .

دننکلیم

4

## to recharge

نتفرگ یژننا ندش ژراش

DEF

to rest and recover energy, especially after a period of effort or stress

*Like a battery, the brain needs to recharge. Sleep, play, and nature all recharge mental energy. For language learners, recharging is not laziness — it is a required part of the process.*

سرتسا ای شالت هرود کی زا دعب صوصخ هب، ندرک یبایزاب ارتیژننا و ندرک تحارتسا  
دننکلیم ژراش ارتیژننا تعیبط و یزاب، باوخ. دوش ژراش دیاب زغم، یرتاب کی لثم

**Take a weekend off from studying to fully recharge — you will return sharper.**

عمل اطم زا هتفه رخآ کی لامک ژراش یارب .

ریگب تحارتسا

**An hour of walking in nature recharges the mind better than an hour on social media.**

دننکلیم ژراش یعامتجا یاهلهکبش رد تعاس کی زا رتهب ارتنهذ تعیبط رد یوراهدایپ تعاس کی

5

## a wake-up call

مزال رادشه شابرادی ب گنز

DEF

an event or experience that makes you realise you need to change something urgently

*The literal wake-up call was from hotels — a phone call to wake you at a specific time. Figuratively, it is the moment you suddenly understand something important you have been ignoring.*

دی ده ری غت ار یزی چی یروف دی اب دن امه فلی م امش هب هک هب رجت ای دادی وری کی  
هدی دان هک می هم زیچ ناهگان هک تسای اهظحل یراعت سواتروص هب. دوب اهالته زای ظفل لالتحت شابرادی ب گنز  
می هفلی م ار ی تفرگلی م

**Getting completely lost in a simple conversation was the wake-up call she needed to start practising speaking.**

کی رد ندش مگ .

ت.شاد زاین نآ هب هک دوب ی شابرادی ب گنز هداس هم لکم

**Failing that job interview in English was a wake-up call — and the best thing that ever happened to my learning.**

هب ی لغش هب حاصم نآ رد تسکش .

دوب ی شابرادی ب گنز یسی لگنا

6

## to hit a wall

ندی سرتس بان ب هب ندروخ راوید هب

DEF

to reach a point where you can no longer make progress, usually from exhaustion or a lack of new input

*Hitting a wall is physical — runners feel it, language learners feel it. It is a plateau so sharp it feels like a sudden barrier. The remedy is usually rest, not more effort.*

دی دی ی دورو دوب مک ای ی گتسخ زالوم عم، ینی کتفرشی پی نواتلی من رگی د هک ی اهطقن هب ندی سر  
روطنی مه مه نازوم آن ابز، دن نکلی م ساسح ار نآ ناگدنود تسای کی زیف ندروخ راوید هب

**After three months of rapid progress, she hit a wall — nothing seemed to improve for weeks.**

راوید هب عی رس تفرشی پی هام هس زا دعب .

دروخ.

**When you hit a wall in learning, try switching from active study to passive listening for a few days.**

، .

ی. دب ری غت نک ی عس لعفنم ندی نش هب لاعف هعلاطم زا یروخ لی م راوید هب ی تقو

7

## to run on empty

نداد همادا یژرنا نودب ندرک راک یلخ کنات اب

### DEF

to continue working or functioning even though you have no energy, motivation, or resources left

*Run on empty is a powerful metaphor from cars running out of fuel. It describes the dangerous state of pushing yourself beyond your limits — exactly what leads to burnout. Key for anyone who studies English intensively without rest.*

ه‌دنامن یقابی‌عبانم ای هزی‌گنا، یژرنا چی هک ینامزی‌ت‌ح درکلم‌ع ای راک همادا  
دح زا رتارف دوخ هب ندرک راشف کان‌رطخ تلاح هدش مامت ناشت‌خوس هک یی‌اهانی‌شام زا یوق هراع‌ت‌سا کی  
ت‌سا

**If you study English for four hours without a break, you'll be running on empty by the third hour.**

دین‌کلم راک یلخ کنات اب موس تعاس ات، دین‌اوخب یسی‌ل‌گنا ت‌ح‌ارت‌سا نودب تعاس راه‌چ رگا .

**She kept recording podcast episodes even when she was running on empty — and the quality showed it.**

ار‌ن‌آ تی‌فی‌ک و داد همادا ت‌س‌ک‌داپ‌ا‌ه‌ت‌م‌س‌ق‌ط‌ب‌ض هب دوب یژرنا نودب ی‌ت‌ق‌و‌ی‌ت‌ح .

داللم ناشن

8

## to take stock

ندرک یبای‌زرا تقد اب ارت‌عی‌ضو ندرک ی‌دن‌باع‌م‌ج

### DEF

to pause and carefully assess your situation, progress, or resources before deciding what to do next

*Take stock comes from stocktaking in a shop — counting what you have before restocking. In life and in English learning, it means stopping to honestly evaluate where you are. Needed before every new learning plan.*

ی‌د‌ع‌ب‌مدق‌یارب‌یری‌گام‌ی‌مص‌ت‌زا‌ل‌ب‌ق‌دوخ‌عبانم‌ای‌ت‌ف‌ر‌ش‌ی‌پ، تی‌ع‌ض‌و‌قی‌ق‌د‌ی‌ب‌ای‌زرا و فقوت  
ه‌ن‌ا‌ق‌د‌اص‌ی‌ن‌عی‌یری‌گ‌د‌ای‌رد. د‌ج‌م‌ندرک‌ر‌پ‌زا‌ل‌ب‌ق‌دی‌راد‌ه‌چ‌ن‌آ‌ندر‌م‌ش‌دی‌آ‌ی‌م‌ا‌ه‌ا‌گ‌ش‌ور‌ف‌رد‌یری‌گی‌دو‌ج‌وم‌زا  
دی‌ت‌سه‌ا‌ج‌ک‌دین‌ک‌یب‌ای‌زرا

**Before starting a new English course, take stock of what you already know and what still confuses you.**

زون‌ه‌ه‌چ‌ن‌آ‌و‌دین‌اللم‌ه‌چ‌ن‌آ‌زا‌دین‌ک‌ی‌دن‌باع‌م‌ج، دی‌ج‌ی‌سی‌ل‌گنا‌هرود‌کی‌ع‌ور‌ش‌زا‌ل‌ب‌ق .

دین‌کلم‌ن‌ات‌ج‌ی‌گ

**Sometimes the most useful thing you can do is take stock and realise you've made more progress than you thought.**

ار‌ت‌عی‌ض‌و‌ه‌ک‌ت‌سا‌ن‌یا‌دی‌ده‌ما‌ج‌نا‌دین‌اوت‌لم‌ه‌ک‌یراک‌ن‌یرت‌دی‌ف‌م‌تا‌ق‌وا‌ی‌ه‌ا‌گ .

دی‌ا‌ه‌درک‌ت‌ف‌ر‌ش‌ی‌پ‌دی‌درک‌لم‌ر‌ک‌ف‌ه‌چ‌ن‌آ‌زا‌رت‌ش‌ی‌ب‌دی‌م‌ه‌ف‌ب‌و‌دین‌ک‌یب‌ای‌زرا

9

## to wind down

ن تساک راشف زا چی ردتاهب ندرک سکلیر مارآ مارآ

### DEF

to gradually relax or reduce activity, especially after a period of intense work or stress

*Wind down is the opposite of powering up — it's the process of letting tension and effort gradually decrease. Critical for learning: the brain consolidates information during rest, so winding down after study is actually part of learning.*

دیش سرتسا ای راک هرود کی زا دعب اصوصخم، چی ردتاهب تیلاعف شاهاک ای ندش مارآ  
تجارتسا نیح رد زغم: تسامهم یریگدای یارب. شالت و شننت یجی ردت شاهاک دنی آرف ندش نشور ضیقن  
دنکلیم تیبتت ارتاعالطا

**After an intense study session, wind down with something gentle — a walk, some music, or a calm podcast.**

یقیسوم، یورهادیپ کی دینک سکلیر مارآ یزیچ اب، هدرشف هعلاطم هسلج کی زا دعب .  
مارآ تسکدپ کی ای

**Martin winds down each evening by speaking ten English sentences quietly to himself before bed.**

دوشلم مارآ چی ردتاهب، باوخ زال بق شدوخ هب یسیلگنا هلمچ هد مارآ نتفگ اب بش ره نیترام .

10

## to crash

نداتفاپ زانهگان ندرک یشاپورف

### DEF

to suddenly and completely lose energy, motivation, or ability to continue functioning — to collapse physically or mentally

*Crash (used metaphorically) is what happens after you've been running on empty for too long. It's sudden and complete, unlike gradually winding down. Knowing the warning signs before you crash is key to sustainable learning.*

ینهذ ای یمسج یشاپورف نداد همادایان او ت ای هزیگنا، یژرنا نداد تسد زالماک و ناهگان  
یجی ردت هن، الماک و ناهگان دتفالم یلاخ کنات اب راک ینالوط یلیخ زا دعب هک یقافتا

**After three weeks of daily four-hour study sessions, she completely crashed and couldn't open her textbook for a month.**

الماک، هتعاس راهچ هنازور هعلاطم تاسلج هتفه هس زا دعب .  
دنک زاب ار شیسرد باتک تسناوتن هام کی و درک یشاپورف

**If you push too hard without rest, your motivation will crash — and it's much harder to recover than to prevent.**

و دنکلیم یشاپورف ناتاهزیگنا، دیروایب راشف یلیخ تجارتسا نودب رگا .  
تسا یریگشیپ زا رتتخس یلیخ یبایزاب